Clube de Revistas

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

SportLife

Ano 23, Nº 250 - Julho 2024



R$ 14,90



EDIÇÃO ESPECIAL

JOGOS OLÍMPICOS DE PARIS!

ANSIEDADE A MIL!
O que já sabemos sobre as próximas Olimpíadas



FORA DE PARIS!
Conheça os locais das disputas além da cidade luz

O BRASIL NOS JOGOS
País é o 12º no quadro de medalhas. E vem mais por aí

E mais: Quem pode trazer ouro para o Brasil?





Nós amamos as Olimpíadas!

Brasileiro que é brasileiro ama empurrar o Brasil em qualquer competição em que estejamos presentes, e com as Olimpíadas não é diferente. Com os *Jogos Olímpicos de Paris* chegando, a **Sport Life** preparou uma edição especial sobre a maior competição esportiva do mundo, repleta de matérias bacanas. Nas próximas páginas, você irá descobrir curiosidades das Olimpíadas, desde como são feitas as medalhas até como são escolhidos os países sede, e além disso, você ficará chocado(a) ao descobrir que as competições não irão acontecer apenas em Paris, com algumas disputas ocorrendo em até 15 mil quilômetros de distância da cidade luz.

E para os ansiosos em prestigiarem nossos atletas, que tal aproveitar também para descobrir o que já sabemos das próximas Olimpíadas que virão? Esperamos que vocês gostem dessa edição mais do que especial, assim como nós amamos fazê-la, tomara que na competição do seu coração, a **Sport Life** fique com medalha de ouro!

Boa leitura,

Gabrielle Aguiar
gabrielle.aguiar@astral.com.br



Foto: New Africa/Shutterstock Images

NESTA EDIÇÃO



Imagens da capa: Franck Legros e Tomasz Makowski /Shutterstock Images

SportLife

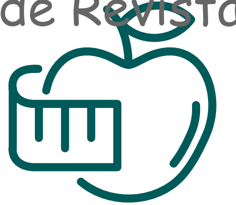
ISSN 1679-5326
• Ano 23, Nº 250 - 2024 •

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
Marketing digital Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br.
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281



alto astral
editora



LIÇÕES DOS ATLETAS OLÍMPICOS PARA OS AMANTES DE ESPORTE

As Olimpíadas são o auge da performance, em que atletas de elite demonstram os resultados de anos de treinamento rigoroso e, igualmente importante, uma nutrição bem planejada. A nutrição esportiva é um pilar fundamental para o sucesso dos atletas olímpicos e há muito o que podemos aprender e adaptar com estas estratégias para melhorar nosso próprio desempenho.


Foto: Rocksweeper/Shutterstock Images

Os atletas olímpicos seguem planos nutricionais que variam de acordo com o esporte, a intensidade do treinamento e as necessidades individuais. No entanto, algumas práticas são universais e podem ser incorporadas por qualquer amante do esporte.

A hidratação é crucial. Atletas olímpicos monitoram sua ingestão de líquidos, garantindo que estejam sempre hidratados. Para os esportistas amadores, beber água e bebidas esportivas durante treinos intensos pode ajudar a manter o equilíbrio eletrolítico e a melhorar o desempenho.

Para quem está começando, uma dieta equilibrada em macro nutrientes também é importante. Carboidratos fornecem a energia necessária, proteínas ajudam na recuperação muscular e gorduras saudáveis suportam funções corporais vitais.

Otimizar a nutrição pré e pós-treino é outra prática chave. Antes do exercício, os atletas olímpicos consomem carboidratos de fácil digestão para energia rápida. Após o treino, a combinação de proteínas e carboidratos ajuda na recuperação e no reparo muscular.

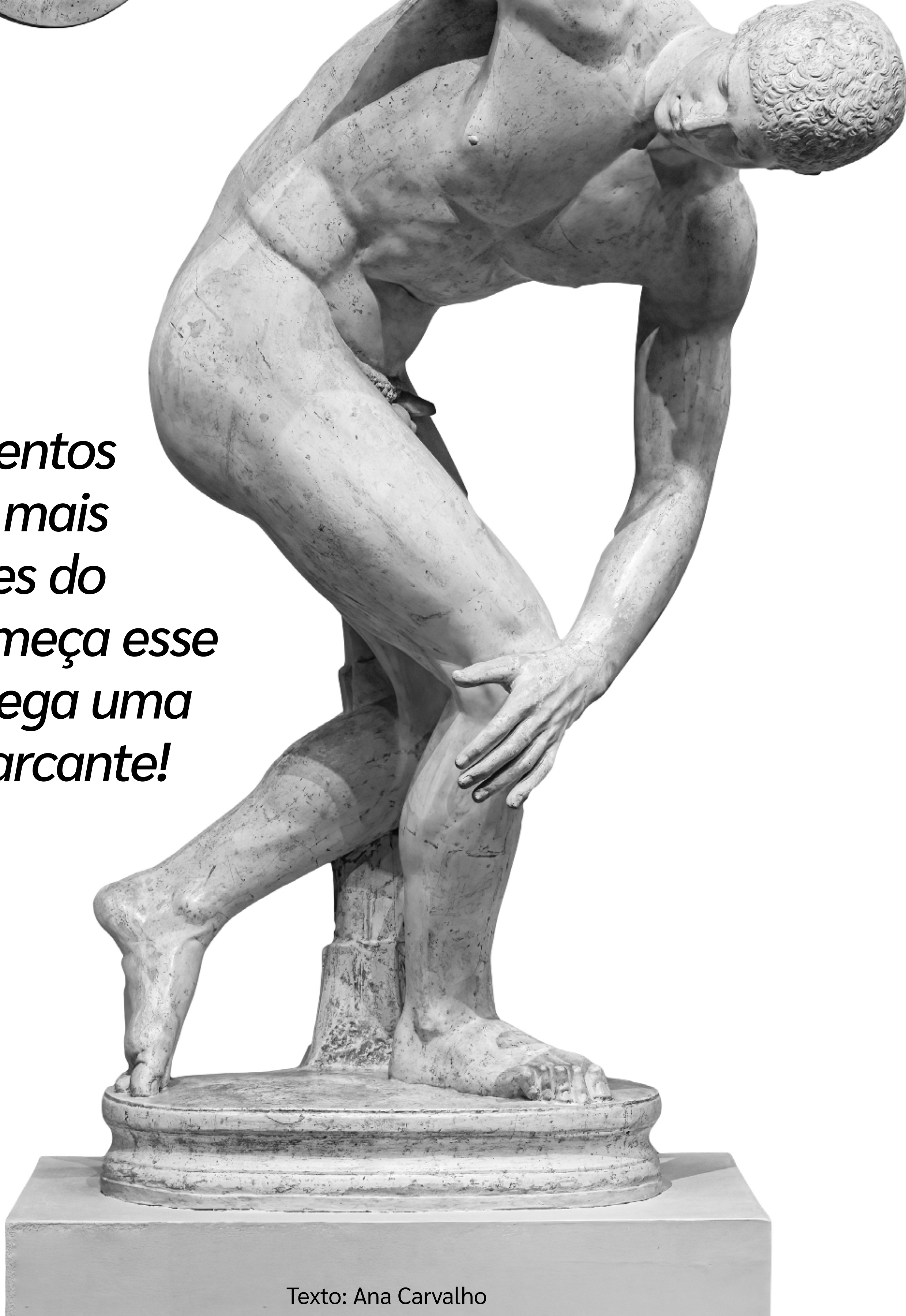
Muitos atletas olímpicos utilizam também suplementos para suprir deficiências nutricionais específicas ou melhorar o desempenho. Suplementos como creatina, BCAAs e whey protein são populares. No entanto, é crucial que os amadores consultem um nutricionista antes de iniciar qualquer suplementação, garantindo que atendam às suas necessidades.

A nutrição esportiva dos atletas olímpicos oferece lições para todos os amantes do esporte. Focar na hidratação, no equilíbrio de macronutrientes, na nutrição pré e pós-treino e na suplementação estratégica pode levar a melhorias significativas no desempenho esportivo, ajudando a alcançar novos patamares de saúde.

Kennedy Lauton
Nutricionista, pesquisador
e co-fundador da
Lauton Suplementos
@kennedylauton


Foto: Arquivo pessoal

CURIOSIDADES **OLÍMPICAS**



Um dos eventos esportivos mais importantes do mundo começa esse mês e carrega uma história marcante!

Foto: Gilmanshin/Shutterstock Images

Texto: Ana Carvalho

A expectativa para os *Jogos Olímpicos de Paris*, que irão começar no dia 26 de julho, é enorme. E enquanto ainda não podemos ver nossos atletas darem um show nas terras francesas, que tal descobrir algumas histórias curiosas sobre os Jogos?

A PRIMEIRA EDIÇÃO

Você deve estar acostumado a acompanhar as Olimpíadas pela TV desde sempre, mas já se perguntou como foi a pri-

meira edição?
Ela foi uma ideia do pedagogo Pierre de Coubertin e ocorreu em Atenas há incríveis 128 anos, de 6 e 15 de abril de 1896, com delegações de 14 países, que somavam 241 atletas. Desde então, os Jogos só foram interrompidos durante os períodos da Primeira e da Segunda Guerras Mundiais, travadas, respectivamente, entre 1914 a 1918 e 1939 e 1945. Ah, e os grandes destaques dessa edição foram os EUA, com 11 medalhas de ouro, e a Grécia, com 47 medalhas totais.



Foto: Autor desconhecido

AS ORIGENS

Mas claro, os fãs de História na época da escola devem bem lembrar que a primeira edição moderna dos Jogos não existiria sem os famosos Jogos Olímpicos “originais”, que aconteciam na Grécia Antiga há cerca de 2.500 anos! A mitologia diz que o próprio Hércules criou os Jogos em homenagem a seu pai, Zeus. Já na vida real, essas competições eram em honra aos deuses gregos em geral, e serviam como uma forma de promover a paz entre as cidades-estado. O nome Olimpíadas, inclusive, vem do santuário de Olímpia, onde foi estabelecido um acordo de paz entre Iftos, rei de Ilia, Licurgo, rei de Esparta e a Clístenes, o rei de Pissa.

COMO SE CRIA O DESIGN E DE QUE SÃO FEITAS AS MEDALHAS?

O design das medalhas é sempre responsabilidade do comitê organizador da cidade anfitriã, e varia a cada edição dos Jogos. O curioso é que, na verdade, a medalha de ouro também é feita de prata, mas com um percentual de ouro em sua composição que é estabelecido pelo Comitê Olímpico Internacional (COI).



Foto: kovop/Shutterstock Images

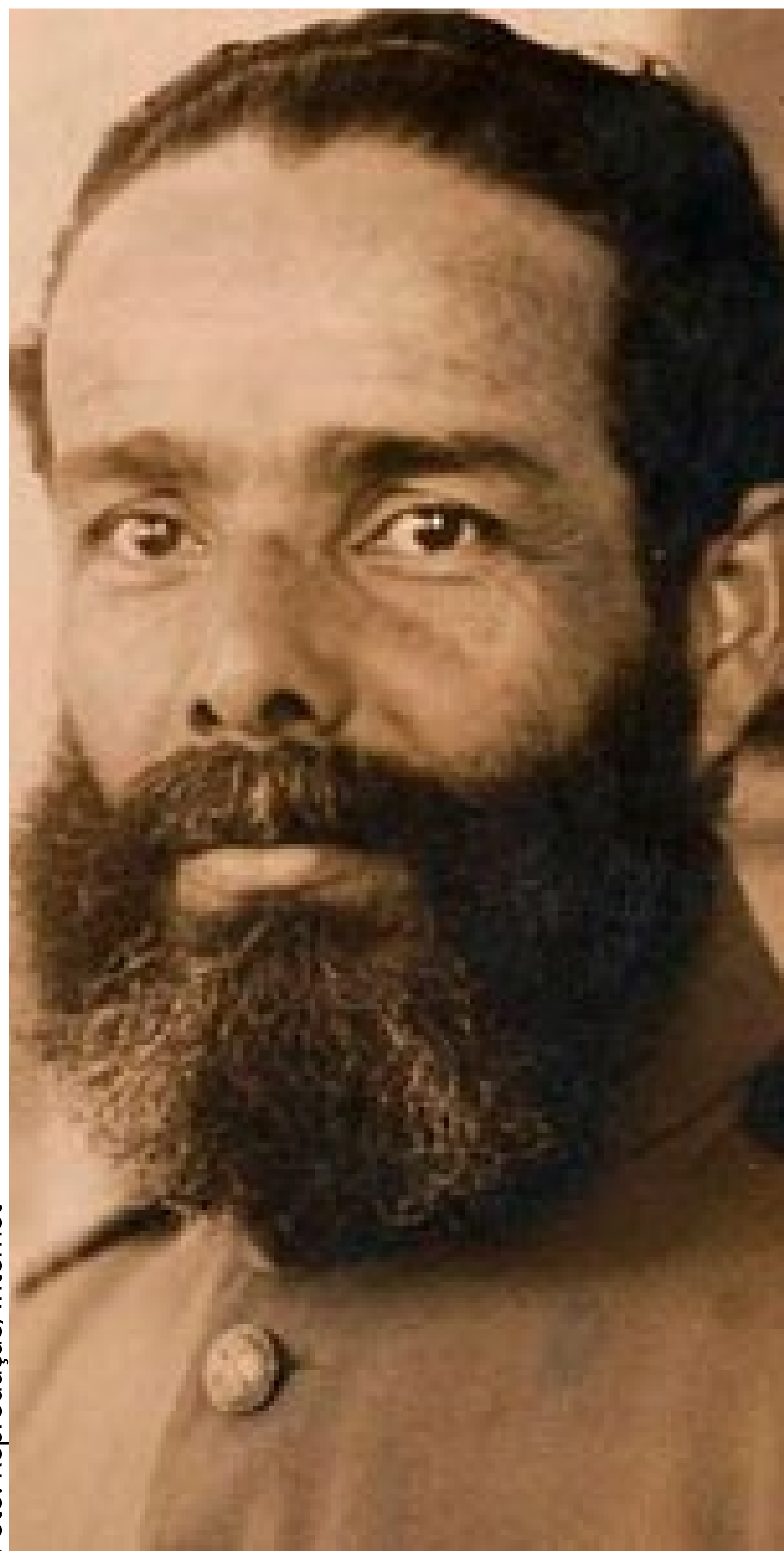


Foto: Reprodução/Internet

QUEM FOI O PRIMEIRO CAMPEÃO OLÍMPICO BRASILEIRO?

Ele se chamava Guilherme Paranaense e era um atleta de tiro esportivo, que disputou os Jogos Olímpicos de Antuérpia, na Bélgica, e ganhou uma medalha de ouro no dia 3 de agosto de 1920. E não foi a única vez que o lendário atleta subiu no pódio, já no dia 2 ele e seus colegas Afrânio da Costa, Sebastião Wolf, Dario Barbosa e Fernando Soledade formavam o time que ganhou bronze na prova de pistola 50m por equipes.



Foto: rarrarorro/Shutterstock Images

COMO É ESCOLHIDO O PAÍS SEDE?

O processo mudou após escândalos de compras de votos e, atualmente, o país precisa estar alinhado a uma série de valores do COI, para que o evento atue como uma vitrine de transformação para o mundo. São as 40 diretrizes da chamada Agenda Olímpica 2020, onde o país interessado precisa provar, entre diversos outros pontos, a importância que sediar os Jogos teriam para aquela população, o respeito a valores de sustentabilidade e a estrutura já existente para o evento.

MOEDA COMEMORATIVA DAS OLIMPÍADAS É ANUNCIADA POR R$ 15 MIL

E os Jogos Olímpicos de 2016, que ocorreram no Rio de Janeiro, continuam movimentando a economia. Pelo menos entre os colecionadores de moedas, que chegam a pagar até incríveis R$ 15 mil pelas famosas e raríssimas moedas de R$ 1 que foram lançadas em comemoração aos Jogos.



Foto: Reprodução/Internet



UMA VOLTA PELOS ESPORTES

Texto: Gabrielle Aguiar

VEM LOGO OLÍMPIADAS!

Ao todo, temos 266 brasileiros, sendo 152 mulheres e 114 homens, classificados para os Jogos Olímpicos de Paris até o fechamento desta edição. Confira as vagas conquistadas por esporte:

Atletismo (42); Badminton (2); Boxe (10); Canoagem velocidade (6); Canoagem slalom (2); Ciclismo BMX (2); Ciclismo Estrada (2); Ciclismo Mountain Bike (2); Esgrima (3); Futebol (18); Ginástica artística (7); Ginástica rítmica (6); Ginástica trampolim (2); Handebol (14); Hipismo (9); Judô (13); Levantamento de peso (2); Maratona aquática (2); Natação (18); Pentatlo moderno (1); Remo (2); Rúgbi (12); Saltos ornamentais (2); Skate (12); Surfe (6); Taekwondo (4); Tênis (5); Tênis de mesa (6); Tiro com arco (2); Tiro esportivo (3); Triatlo (4); Vela (12); Vôlei (24); Vôlei de praia (8); Wrestling (1).

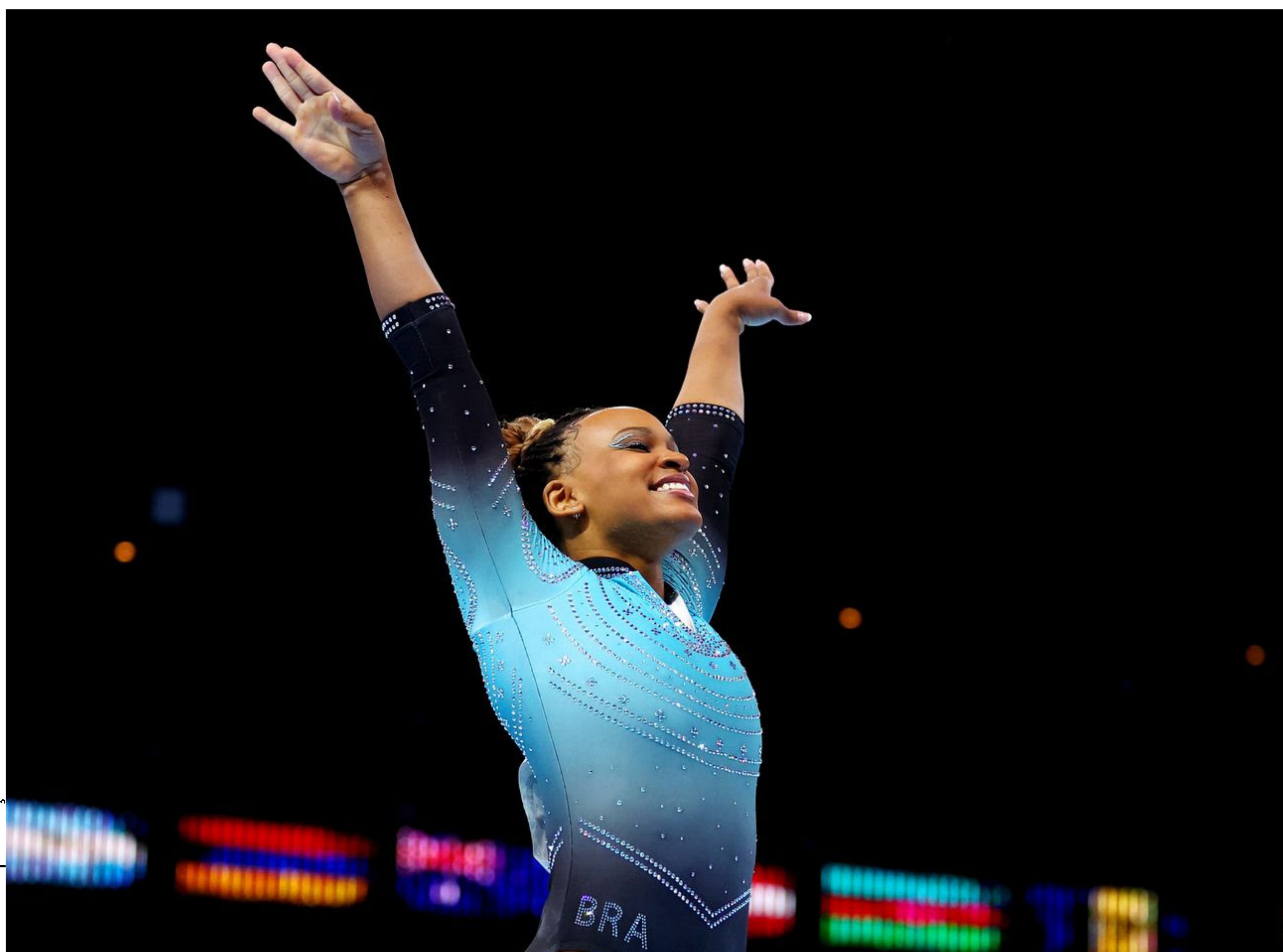


Foto: Reprodução Internet

SE PUNIDO NA INGLATERRA, PAQUETÁ PODE JOGAR NO BRASIL?

Na edição passada, você entendeu a situação do Paquetá com o caso de aposta, e que ele corre risco de ser banido do futebol inglês, mas será que ele pode jogar no Brasil? Oficialmente denunciado pela Federação Inglesa de Futebol em 23 de maio, existem 3 formas que isso pode acontecer. (1) Paquetá pode ser punido apenas no futebol inglês, podendo jogar no Brasil; (2) a FIFA pode estender a pena do jogador internacionalmente, ou seja, ele não pode jogar em nenhum país - por um período de tempo ou eternamente -; e (3) ele pode ser punido na Inglaterra, mas a pena internacional vai demorar um tempo para entrar em vigor, o que permite que ele possa jogar no Brasil até a definição da pena.



Foto: Reprodução Internet

TEREMOS CARA NOVA!

Depois de muito murmurinho no paddock, é oficial: a Haas anunciou Ollie Bearman como um de seus pilotos para temporada de 2025. O jovem de apenas 19 anos, que atualmente compete na Fórmula 2, impressionou a todos pelo desempenho na Ferrari em março deste ano, quando precisou substituir o espanhol Carlos Sainz. Nas redes sociais, a Haas informou que Ollie assinou um contrato multianual. Até o momento, o jovem é o único rostinho novo que teremos na Fórmula 1, mas com certeza chegarão mais!



Foto: Reprodução Instagram

DONO DA GRANA

O Boston Celtics acabou de acertar a renovação de Jayson Tatum até o fim da temporada 2029-30, mas não é qualquer contrato não. A equipe campeã da temporada de 2023-24 da NBA pagará, ao todo, US$ 314 milhões ao ala, o que torna a negociação a maior em valores da história da liga de basquete americana. Pouca coisa, né?



Foto: Reprodução Internet



NOSSOS ATLETAS **OLÍMPICOS!**

Ana Marcela Cunha: a heroína dos mares!

Texto: Ana Carvalho

Foto: Janne Rariz/COB

Nascida em 23 de março de 1992, a baiana de Salvador é ninguém menos do que uma das maiores campeãs na modalidade de nado em águas abertas (maratona aquática) na história, tendo vencido seis vezes o prêmio de melhor do mundo. Em 2021, viveu o auge de sua carreira ao ser medalhista de ouro nos *Jogos Olímpicos de Tóquio*.

O INÍCIO DE TUDO

Filha de atletas, Ana começou a nadar aos dois anos de idade, na piscina da creche que frequentava. Aos oito anos, começou a focar no nado em mares, rios e piscinas fundas. Aos nove, iniciou os treinos no Clube Olímpico de Natação em Salvador e depois de adulta, se transferiu para o clube Unisanta, em Santos (SP), onde acumulou vitórias e segue até hoje. Paralelamente, ingressou na Marinha Brasileira, onde atualmente é Terceiro-Sargento.

VITÓRIA EM LIMA E OUTROS FEITOS

Com a carreira em ascensão, ela roubou a atenção do mundo em 2014, durante a famosa *Travessia de Capri-Napoli*, de incríveis 36 quilômetros, ao estabelecer um novo recorde mundial ao completar a prova em seis horas, 24 minutos e 47 segundos.

Nos *Jogos Pan-Americanos de Lima 2019*, a nadadora fez história novamente ao conquistar a primeira medalha de ouro do Brasil na prova de maratona aquática de 10 quilômetros, numa disputa emocionante.



Foto: swim4lifemagazine

Dentre seus outros feitos históricos, a jovem também foi campeã nos mundiais de 2010, 2014, 2015, 2017, 2018 e 2019. Mas ela ainda tinha mais espaço para brilhar e foi em busca da medalha que faltava em sua brilhante carreira: a olímpica!

DESAFIOS E O AUGE EM TÓQUIO

A jornada até a medalha olímpica foi árdua. Com apenas 16 anos, Ana havia ficado na quinta colocação durante a disputa de 10 km nos *Jogos Olímpicos de Pequim*, em 2008, e todos nutriam expectativas para suas participações nos próximos anos. Infelizmente, ela não se classificou para os Jogos de Londres, em 2012, por poucos segundos e ficou de fora da disputa. Veio então a sua maior decepção na carreira, durante os *Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro*, em 2016, quando ficou em décimo lugar na competição após ter problemas de saúde.

Sua trajetória era brilhante, mas ela ainda sentia que faltava algo e estava determinada a se sair melhor. Nos *Jogos Olímpicos de Tóquio*, em 2021, ela chegou pronta para conquistar e não teve para ninguém. Emocionando o mundo e com uma execução considerada perfeita, ela nadou na prova de 10 quilômetros e finalmente conquistou a medalha de ouro, finalizando a prova em 1h59m33s.

Foto: Janne Rariz/COB



LEGADO

Ana entrou para a história ao ser considerada uma das melhores nadadoras de águas abertas de todos os tempos, com 14 medalhas em mundiais e diversas conquistas em outras disputas, figurando a oito competições no pódio do mundial de nado em águas abertas. Para a surpresa de ninguém, ela já está classificada e segue como uma das favoritas para as Olimpíadas de Paris. Mal podemos esperar para vê-la dando orgulho ao Brasil novamente!

COMPETIÇÃO	ANO	MEDALHA
Jogos Sul-Americanos em Buenos Aires 5 km	2006	Ouro
Jogos Sul-Americanos em Buenos Aires 10 km	2006	Ouro
Jogos Sul-Americanos em Medellín 5 km	2010	Ouro
Jogos Sul-Americanos em Santiago 3 km Equipe	2014	Ouro
Jogos Sul-Americanos em Assunção 10 Km	2022	Ouro
Pan-Americano de Lima, 10 Km	2019	Ouro
Campeonato Mundial em Xangai	2011	Ouro
Campeonato Mundial em Cazã	2015	Ouro
Campeonato Mundial em Budapeste	2017	Ouro
Campeonato Mundial em Gwangju	2019	Ouro
Campeonato Mundial em Budapeste	2022	Ouro
Jogos Pan-Americanos de Santiago	2023	Prata
Olimpíadas de Tóquio	2020	Ouro


Texto: Ana Carvalho

ATIVIDADE FÍSICA CONTRA O CÂNCER DE MAMA

30 minutinhos é o tempo mínimo de exercício físico necessário para que vítimas de câncer de mama ajudem o corpo a combater a doença. Essas conclusões são de um estudo realizado pela Universidade de Turku, na Finlândia, que apontou que, depois da primeira meia hora, a atividade física aumenta a produção de glóbulos brancos, que auxiliam no combate a células cancerígenas na corrente sanguínea.

Para reunir os dados, a equipe de pesquisadores acompanhou 20 pacientes que haviam sido diagnosticadas recentemente e ainda não tinham iniciado o tratamento, medindo suas células cancerígenas antes e após 30 minutos de exercícios físicos em uma bicicleta ergométrica. Os resultados promissores foram publicados na revista *Frontiers in Immunology* em junho.


Foto: fizkes/Shutterstock Images

ALERTA VERMELHO PARA O FUTURO

48% da população brasileira será diagnosticada com obesidade até 2044, o que equivale a cerca de 130 milhões de brasileiros sofrendo com excesso de peso. É o que concluiu uma pesquisa apresentada no Congresso Internacional sobre Obesidade (ICO), elaborado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Os autores defendem veementemente que é preciso esforços do governo e da sociedade para impedir o cenário, já que a obesidade não é apenas uma questão de hábitos ruins, mas também está atrelada a transtornos mentais e a dificuldade de acesso a alimentos mais saudáveis pela população mais pobre, que será a maior atingida.

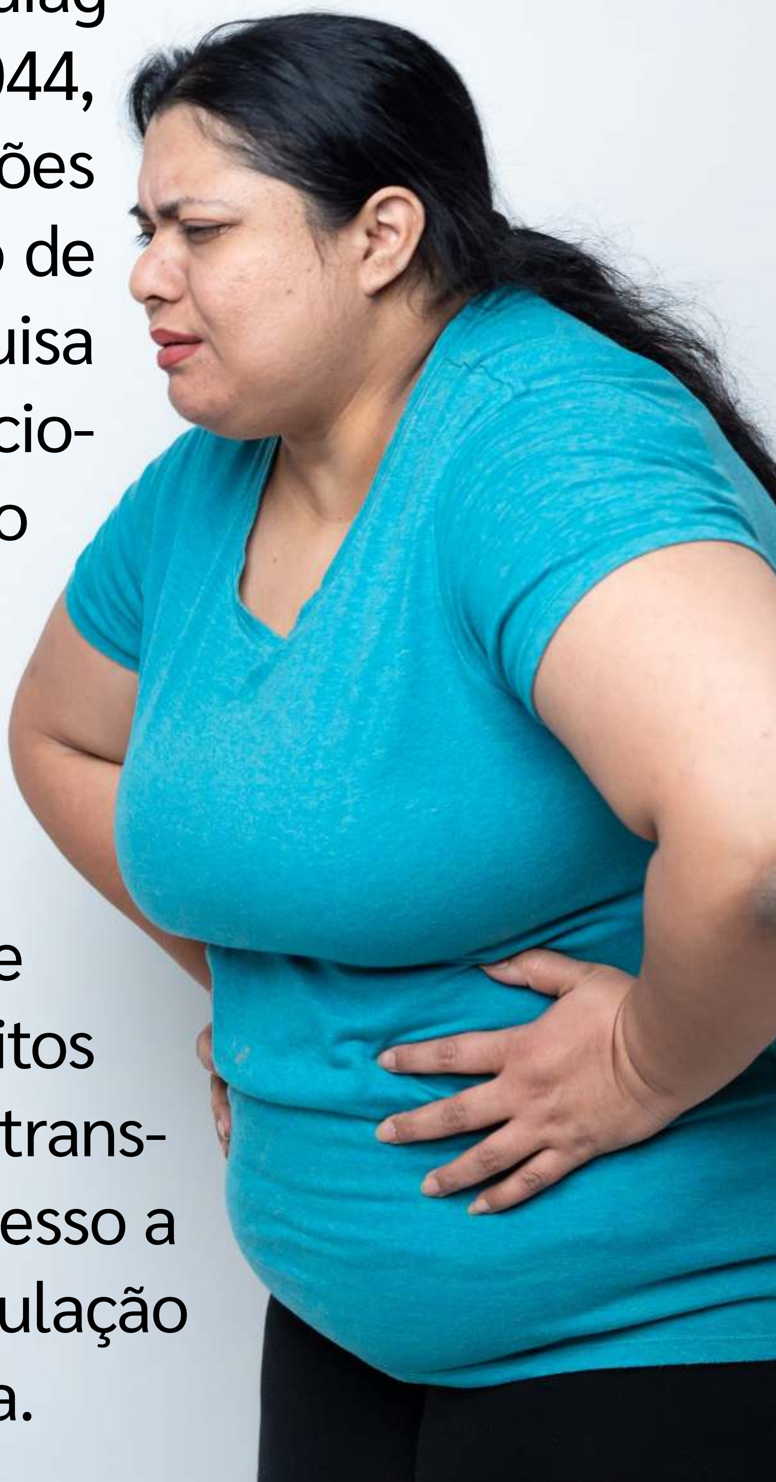
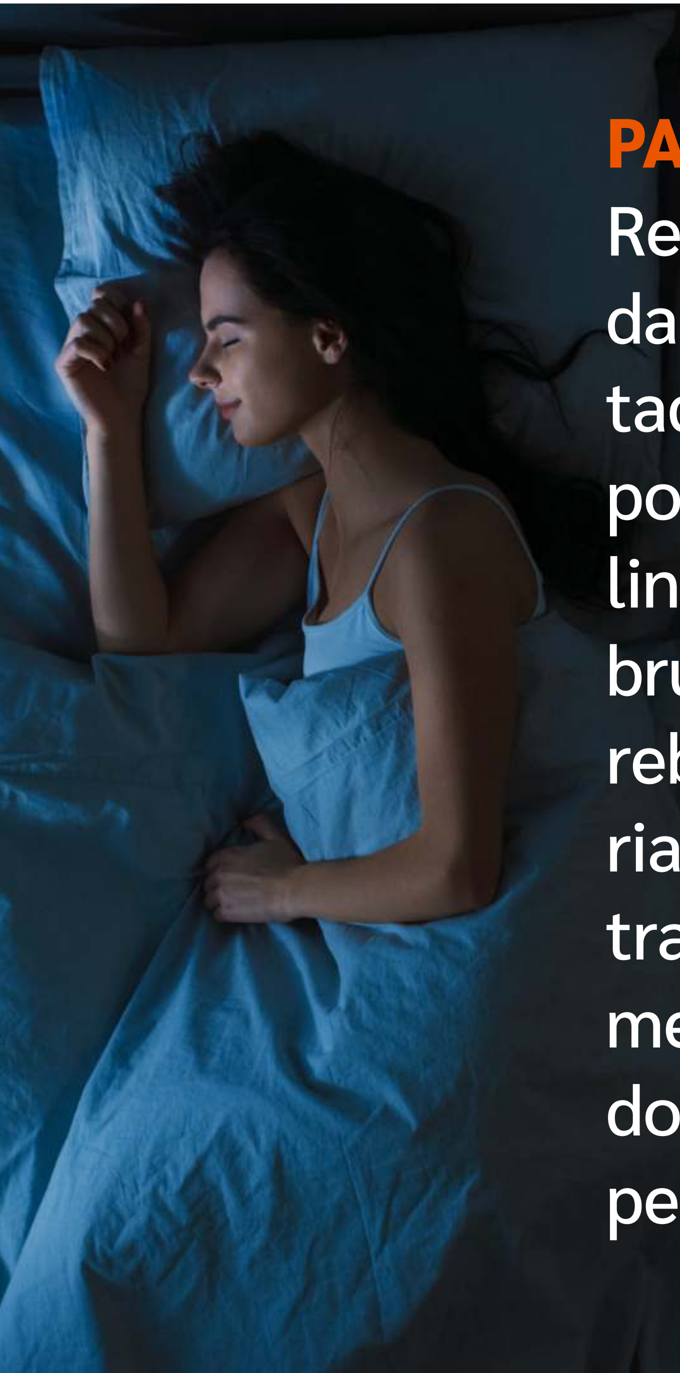


Foto: stockpexel/Shutterstock Images

Foto: Gorodenkoff/Shutterstock Images



PARA AJUDAR O CÉREBRO...

Reveja sua posição para dormir! Estudos da Universidade de Stony Brook, nos Estados Unidos, concluíram que dormir na posição lateral ativa melhor o sistema linfático quando comparado a dormir de bruços ou costas, e isso pode ajudar o cérebro a eliminar substâncias desnecessárias que favorecem o desenvolvimento de transtornos neurológicos como o Alzheimer. Os estudos foram feitos observando o cérebro de roedores e publicados no periódico *Journal of Neuroscience*.

MAIS UM PERIGO RELACIONADO A DENGUE

Para além dos diversos transtornos que a doença transmitida pelo mosquito Aedes Aegypti ocasiona a saúde, pesquisadores da National Cheng Kung University e do National Health Research Institutes, ambas de Taiwan, acabam de confirmar mais um: o maior risco de depressão. Para chegar a conclusão, os especialistas analisaram dados entre 2005 e 2015 de 45.334 pacientes infectados com o vírus em Taiwan e, para comparação, 226.670 indivíduos que não tiveram dengue, sempre se baseando em pessoas com características parecidas como idade, peso, sexo e outras condições de saúde. A conclusão, publicada em julho no periódico *PLOS Neglected Tropical Diseases*, é de que as vítimas da dengue têm mais riscos de desenvolver depressão em até 12 meses após o surgimento dos primeiros sintomas da dengue. Agora, eles investigam se a causa entre ambas as doenças é direta ou indireta.



Foto: Salty View/Shutterstock Images

O BRASIL NAS **OLIMPÍADAS**



Foto: lazyllama/Shutterstock Images

Relembre as modalidades em que o país mais se destacou na história dos jogos e descubra as promessas para ficarmos de olho em Paris 2024

Texto: Ana Kubata

Com a chegada dos *Jogos Olímpicos de Paris*, é hora de relembrar as maiores conquistas do Brasil nas edições anteriores e nos preparar para o que podemos esperar nesta próxima competição. A **Sport Life** reuniu as principais conquistas verde e amarela da história dos jogos, e já iniciamos a contagem regressiva para as competições na capital francesa, o que promete ser mais uma oportunidade para o Brasil mostrar sua força e determinação no cenário olímpico.

PANORAMA GERAL

Os Jogos Olímpicos da Era Moderna começaram em 1896, em Atenas, na Grécia, e o Brasil fez sua estreia em 1920, na Antuérpia, Bélgica, participando de todas as edições desde então, com exceção de 1928. Ao longo de 23 edições dos Jogos Olímpicos de Verão, o Brasil acumulou um total de 150 medalhas, sendo 37 de ouro, 42 de prata e 71 de bronze. Nas Olimpíadas de Inverno, o país participou de nove edições, mas ainda não conquistou medalhas. Esses números colocam o Brasil como o país sul-americano com o melhor desempenho na história dos Jogos Olímpicos e o quarto maior ganhador das Américas, atrás apenas dos Estados Unidos, Canadá e Cuba.

PRIMEIRAS MEDALHAS

A estreia do Brasil nos Jogos Olímpicos de 1920 foi marcada por uma delegação de 22 atletas, todos homens, que competiram na Antuérpia. Foi nessa edição que o país conquistou suas três primeiras medalhas, todas no tiro esportivo. Guilherme Paraense fez história ao ser o primeiro atleta brasileiro a conquistar uma medalha de ouro. Afrânio da Costa levou a prata, e a equipe composta por Guilherme, Afrânio, Sebastião Wolf, Dario Barbosa e Fernando Soledade garantiu o bronze na disputa por equipes.



Foto: roibu/Shutterstock Images

ESPORTES MAIS VITORIOSOS

O judô e o vôlei são os esportes em que o Brasil mais se destaca, com 24 medalhas cada. Os judocas brasileiros subiram ao pódio em todas as edições dos Jogos Olímpicos desde 1984. No vôlei, o Brasil é o país mais vitorioso, com 11 medalhas na quadra e 13 na praia, totalizando 24 medalhas. O vôlei é um esporte que trouxe grande orgulho ao Brasil, com o país se tornando o primeiro a ser campeão em todas as quatro modalidades: vôlei de quadra masculino (1992), vôlei de praia feminino (1996), vôlei de praia masculino (2004) e vôlei de quadra feminino (2008).



Foto: A.RICARDO/Shutterstock Images

MELHORES RESULTADOS DO BRASIL EM JOGOS OLÍMPICOS

Os *Jogos Olímpicos de Tóquio* foram marcantes para o Brasil, que bateu seu recorde de medalhas conquistadas em uma única edição, somando 21 medalhas. Em termos de medalhas de ouro, o recorde do país é de sete, alcançado nos Jogos do Rio 2016 e igualado em Tóquio. A capital japonesa também foi o palco onde o Brasil terminou na 12ª colocação no quadro de medalhas, a melhor posição da história, superando o 13º lugar alcançado no Rio de Janeiro.

EXPECTATIVAS PARA PARIS 2024

Com Paris 2024 no horizonte, as expectativas são altas para a delegação brasileira. Atletas como Rebeca Andrade, que continua a brilhar na ginástica artística, e os talentosos judocas e jogadores de vôlei, são esperanças de medalha para o país. Além disso, novas promessas estão emergindo em diversos esportes, trazendo a possibilidade de surpresas e novas conquistas para nós.

NOMES PARA FICAR DE OLHO



Marcus Vinícius D'Almeida

Marcus Vinícius D'Almeida é uma das grandes promessas do Brasil para as *Olimpíadas de Paris 2024* no tiro com arco. Com 24 anos, ele já se destacou em diversas competições internacionais e ganhou notoriedade ao conquistar medalhas em campeonatos mundiais, incluindo ouro na prova do arco recurvo no Pan-Americano de 2022. Ele também é o primeiro brasileiro a alcançar o topo do ranking mundial de tiro com arco, solidificando sua posição como um dos favoritos para Paris.

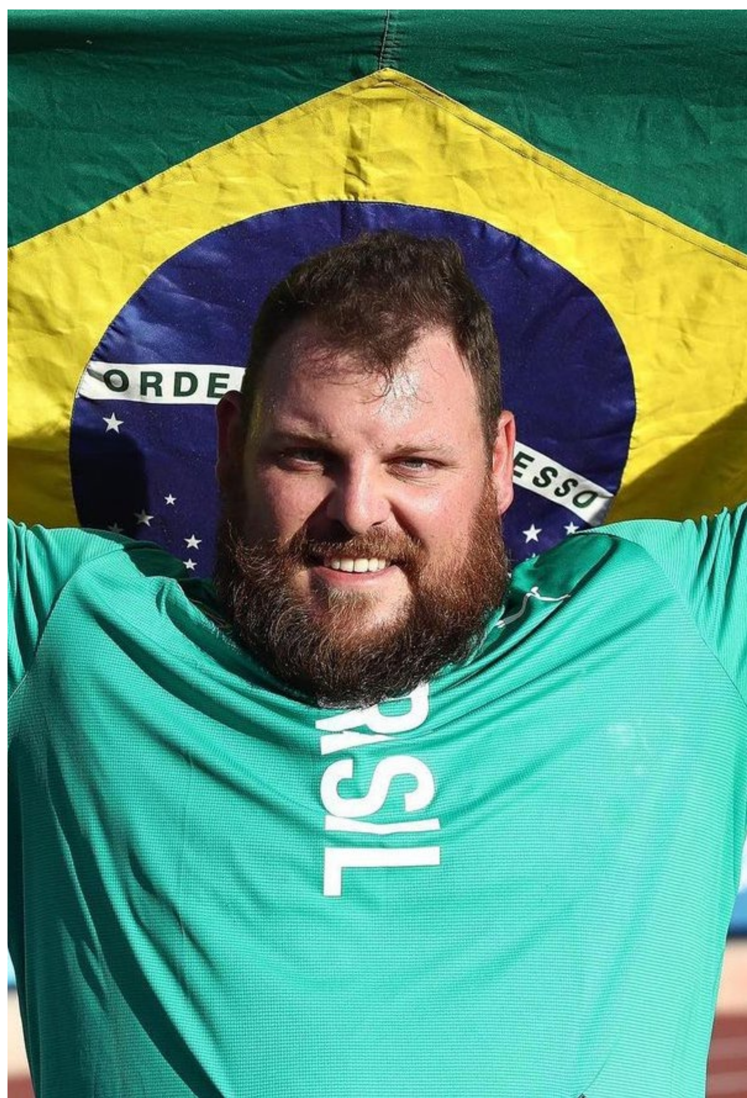
Bia Haddad Maia



Fotos: Reprodução/Instagram

Com vitórias notáveis contra jogadoras de elite, ela tem demonstrado talento e determinação excepcionais. Em outubro de 2023, a atleta faturou o título mais expressivo de sua carreira, o *WTA Elite Trophy*, tornando-se a primeira jogado-

ra brasileira a conquistar esse prêmio. Após garantir a primeira medalha do Brasil na modalidade em Tóquio 2020, ela busca fazer história novamente em Paris 2024.



Darlan Romani

Uma das grandes esperanças brasileiras no arremesso de peso. Com recordes sul-americanos, ele se destacou no cenário internacional ao conquistar o quarto lugar nas *Olimpíadas de Tóquio 2020*. Recentemente, o atleta garantiu sua 12ª medalha de ouro no *Troféu Brasil*, com a melhor marca de 2024 e acima do índice olímpico, cravando 21,52 m. Darlan chega a Paris em busca de sua primeira medalha olímpica.

Fotos: Reprodução/Instagram



Flávia Saraiva

Com diversos prêmios em campeonatos mundiais e uma medalha de prata no Individual Geral de Ginástica no *Pan-Americano 2023*, a atleta de 24 anos já demonstrou sua capacidade de competir no mais alto nível. Nas *Olimpíadas de Paris 2024*, Flávia tem potencial para se destacar nas provas de solo e trave, onde sua habilidade e graça são particularmente evidentes.

Alison dos Santos

Alison dos Santos, conhecido como "Piu", aos 24 anos, é um dos atletas brasileiros mais bem-sucedidos no salto com barreiras. Campeão Mundial em 2022, nos Estados Unidos, e medalha de bronze nas Olimpíadas de Tóquio 2020, ele embarca para Paris em busca do ouro. Recentemente, ele conquistou o primeiro lugar nos 400 m com barreiras na etapa de *Doha da Diamond League de Atletismo*, com um tempo de 46s86, demonstrando que está em excelente forma física após uma cirurgia no joelho.



Fotos: A.RICARDO/Shutterstock Images

Rayssa Leal

Aos 16 anos, a nossa fadinha do skate já tem um currículo impressionante. Aos 13 anos, Rayssa conquistou a medalha de prata no skate street em Tóquio 2020. Desde então, a atleta tem se destacado em competições internacionais, se consolidando como uma das principais skatistas do mundo. Em 2023, ela conquistou o título de campeã mundial no *Super Crown*, o que fortaleceu ainda mais suas chances de ouro em Paris.



Foto: Reprodução/Instagram



Foto: Salty View/Shutterstock Images

QUADRO DE MEDALHAS DO BRASIL NAS OLIMPÍADAS

ANO	BRONZE	PRATA	OURO	TOTAL
Tóquio 2020	8	6	7	21
Rio 2016	6	6	7	19
Londres 2012	9	5	3	17
Beijing 2008	10	4	3	17
Atenas 2004	3	2	5	10
Sydney 2000	6	6	0	12
Atlanta 1996	9	3	3	15
Barcelona 1992	0	1	2	3
Seul 1988	3	2	1	6
Los Angeles 1984	3	5	1	8
Moscou 1980	3	0	2	4
Montreal 1976	2	0	0	2
Munique 1972	2	0	0	2
Cidade do México 1968	2	1	0	3
Tóquio 1964	1	0	0	1
Roma 1960	2	0	0	2
Melbourne 1956	0	0	1	1
Helsinque 1952	2	0	1	3
Londres 1948	1	0	0	1
Antuérpia 1920	1	1	8	1

FORA DE **PARIS!**

Além da Cidade Luz, saiba onde mais acontecerão as disputas dos Jogos Olímpicos 2024

Texto: Gabrielle Aguiar

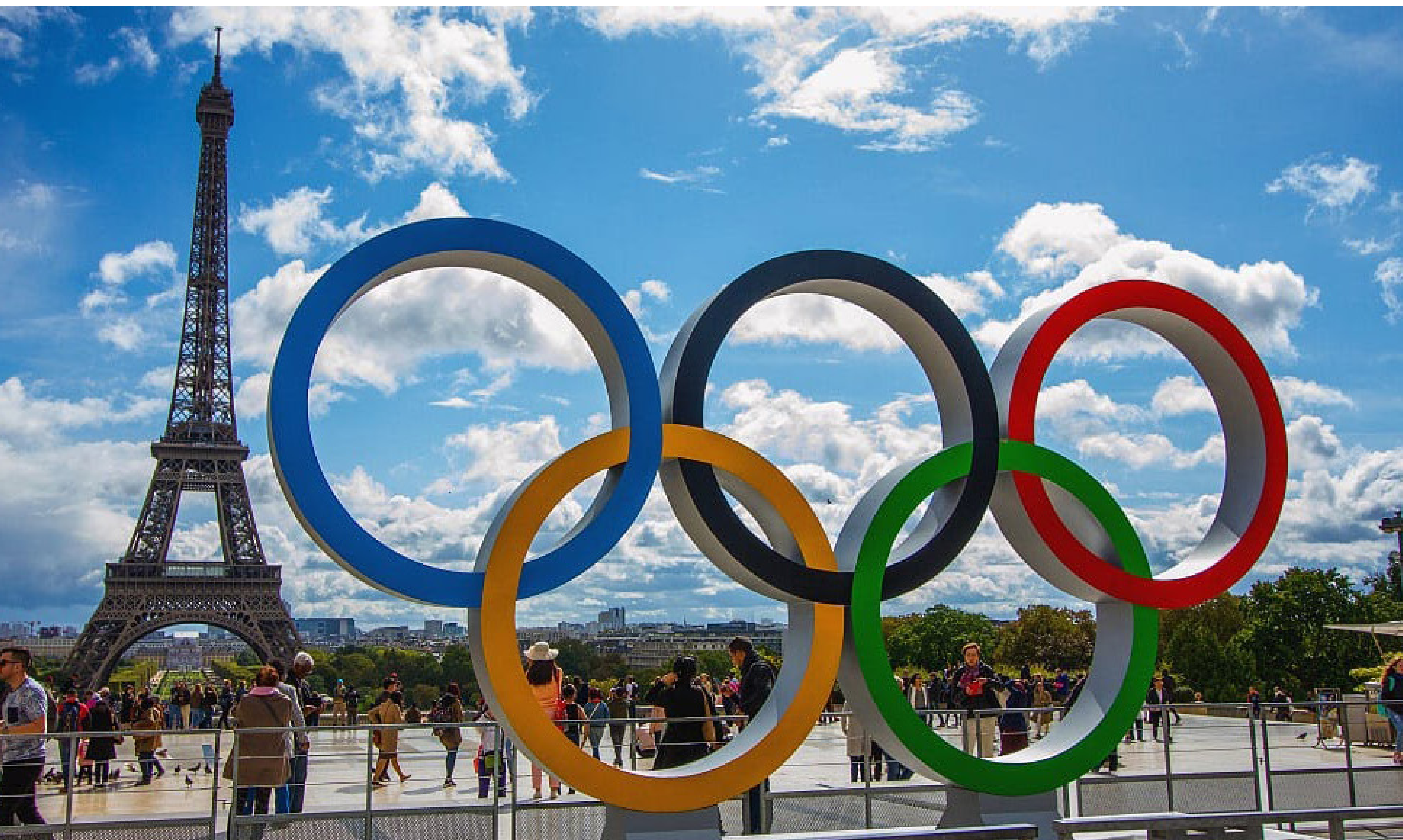


Foto: Reprodução Internet

Engana-se quem pensa que os *Jogos Olímpicos de Paris* irão acontecer apenas em Paris. Apesar do nome, as competições irão se espalhar por algumas cidades da França e, até mesmo, em uma bem longe da Europa, cerca de 15 mil quilômetros. Vem descobrir as locações do famoso evento esportivo, que está chegando!

OS LOCAIS

- **Versalhes**

Modalidades que serão disputadas: Hipismo; Pentatlo moderno (exceto esgrima); e largadas das provas do contra-relógio do Ciclismo de estrada e do BMX cross-country (CCO).
Distância de Paris: 35 km.



Foto: Reprodução Internet

- **Châteauroux**

Modalidades que serão disputadas: Tiro Esportivo.
Distância de Paris: 270 km.

- **Nantes**

Modalidades que serão disputadas: Futebol (6 jogos das fases preliminares masculina e feminina, quartas de final e disputa da medalha de bronze masculina).
Distância de Paris: 342 km.



Foto: olrat/Shutterstock Images

- **Saint-Etienne**

Modalidades que serão disputadas: Futebol (6 jogos das fases preliminares masculina e feminina).
Distância de Paris: 410 km.

- **Décines**

Modalidades que serão disputadas: Futebol (6 jogos das fases preliminares masculina e feminina; quartas de final; semifinais e disputa da medalha de bronze feminina).
Distância de Paris: 460 km.

- **Marselha**

Modalidades que serão disputadas: Futebol (6 jogos das fases preliminares masculina e feminina; quartas de final; semifinais).
Distância de Paris: 660 km.



Foto: Liv Gaunt/Shutterstock Images

- **Bordeaux**

Modalidades que serão disputadas: Futebol (6 jogos das fases preliminares masculina e feminina e um jogo das quartas de final masculina).
Distância de Paris: 537 km.

- **Nice**

Modalidades que serão disputadas: Futebol (6 jogos das fases preliminares masculina e feminina).
Distância de Paris: 931 km.

- **Villeneuve-d'Ascq**

Modalidades que serão disputadas: Basquete – Toda a fase preliminar masculina e feminina; e Handebol – Quartas de final, semifinais e disputas por medalhas masculina e feminina; Vela.
Distância de Paris: 205 km.

- **Teahupo'o, na ilha de Taiti, na Polinésia Francesa**

Modalidades que serão disputadas: Surfe.
Distância de Paris: 15.700 km.



Foto: TTONN/Shutterstock Images

Clube de Revistas

VITRINE



Texto: Hérica Rodrigues



GEL-KAYANO™ 31, DA *ASICS*

O novo modelo de um dos tênis mais lendários da marca garante conforto avançado e estabilidade, graças a remodelação do seu cabedal em *engineered mesh*, permitindo que se adapte a todos os tipos de corredores. **Preço sugerido: R$ 1.299,99.**

ZELLA®, DA *MANTECORP*

Para o tratamento de acne e rosácea papulopustulosa, contém ácido azelaico a 15% em textura gel, possui ação anti-inflamatória, e auxilia na desobstrução de poros. Deve ser utilizado com orientação do médico dermatologista.





Fotos: Divulgação

COLEÇÃO LOVE MARATHON, DA *PUMA*

Lançada em celebração ao mês do orgulho LGBTQIA+, a coleção apresenta versões do ForeverRun NITRO™, com detalhes que conectam o passado ao presente, homenageando a cultura de corrida dos anos 70 e os esforços contínuos dos clubes de corrida ao redor do mundo. **Preço sugerido: R$ 1299,90.**



LINHA COFFEE TERMOGÊNICO, DA *GO3*

Desenvolvida para melhora do foco e disposição, no pré-treino, fornece a energia necessária para otimizar seu desempenho, e no trabalho, aumenta o ânimo. Além disso, fortalece o sistema imunológico, melhora a saúde da pele e atua como antioxidante. Disponível nas versões chocolate belga, cappuccino italiano, pingado brasileiro e café expresso. **Preço sugerido: R$ 169,00.**

RUN STAR TRAINER, DA *CONVERSE*

Inspirado em quase 20 configurações tradicionais, combinando autenticidade e atemporalidade, o modelo oferece versatilidade, autoexpressão e conforto, destacando-se pelo padrão da sola tratorada do Run Star Hike e pela estampa do logotipo Star no calcanhar. **Preço sugerido: R$ 499,90.**







LOÇÃO AUTOBRONZEADORA KAKADU BRONZER, DA *AUSTRALIAN GOLD*

Com extrato de Kakadu, que auxilia na produção de colágeno, e propriedades anti-inflamatórias que hidratam, protegem e ajudam a acalmar a pele irritada.O uso proporciona um bronzeado natural, com resultado em até 8 horas, textura cremosa, toque suave e aspecto dourado, e rápida absorção, sem deixar a pele pegajosa. **Preço sugerido: R$ 65,90.**

Fotos: Divulgação

COLCHÃO 5TH AVENUE, DA *PROHOUSE*

No modelo casal, tem tecido de malha Tencel, derivado do eucalipto, que é 30% mais resistente que o algodão e eco-consciente. Com tecnologias avançadas, proporciona um sono livre de bactérias, fungos, ácaros e outros microorganismos, melhora da circulação sanguínea, efeito massageador e sensação de relaxamento profundo. **Preço sugerido: a partir de R$ 12.924,80.**





MÁSCARA FACIAL RENOVADORA, DA *RICCA*

Com ativos hidratantes é uma aliada na rotina de skincare no frio. Com extrato de cica e de melaleuca, plantas que possuem efeito antioxidante, controla a oleosidade, minimiza os poros dilatados. **Preço sugerido: R$ 12,99.**

COPO QUENCHER ROXO, DA *STANLEY*

A *Stanley* se uniu à cantora americana Olivia Rodrigo para lançar um copo Quencher de 1,18L em edição limitada, que foi desenvolvida na cor roxa, a favorita de Olivia, e cravejada de estrelas vermelhas e prateadas. **Preço sugerido: R$ 389,00.**



Fotos: Divulgação

O PAPEL DAS OLIMPÍADAS PARA A SOCIEDADE

As Olimpíadas têm suas origens na Grécia Antiga, onde eram realizadas a cada quatro anos em Olímpia a partir de 776 a.C. Após sua interrupção em 393 d.C., ressurgiram em 1896 graças ao Barão Pierre de Coubertin, que buscava promover a paz e a unidade entre as nações através do esporte.



Foto: See U in History/Shutterstock Images

Desde então, as Olimpíadas modernas evoluíram consideravelmente. Hoje, os Jogos incluem uma vasta gama de modalidades, refletindo a diversidade esportiva contemporânea. Atletas do mundo todo competem em esportes tradicionais, como atletismo, natação e ginástica, além

de modalidades mais recentes, como skate e escalada esportiva, que estrearam em Tóquio 2020. Esse acréscimo de novas modalidades reflete a evolução das práticas esportivas e a adaptação do evento às tendências culturais e sociais do mundo moderno.

Os Jogos Olímpicos não são apenas uma celebração do talento atlético, mas também uma plataforma para a promoção de valores universais como respeito, excelência e amizade. Em um mundo cada vez mais globalizado e dividido, oferecem um raro momento de união, onde diferenças culturais e políticas são deixadas de lado em prol de um objetivo comum: a celebração do potencial humano. Além disso, o impacto econômico e turístico dos Jogos é significativo, impulsionando infraestruturas e economias locais.

No contexto pós-moderno, ganham ainda mais relevância. Representam um espaço onde questões, como sustentabilidade e inclusão, são discutidas e promovidas. Por exemplo, os *Jogos de Tóquio 2020* destacaram-se pelo uso de tecnologias verdes e pela promoção da igualdade de gênero, com a participação equilibrada de homens e mulheres.

As Olimpíadas são muito mais do que uma mera competição esportiva; são um símbolo de esperança, progresso e cooperação. Elas nos lembram da importância do esforço coletivo e do poder do esporte para transformar vidas e sociedades, reafirmando-se como um evento essencial na busca por um mundo mais harmonioso e inclusivo.

William Camargo
Profissional de Educação Física
(cref 094290-G/SP) – Graduando em
Nutrição e pós graduando em Nutrição
Esportiva – **@coachwcamargo**



Foto: Arquivo pessoal



NOSSOS ATLETAS OLÍMPICOS!

Foto: Celso Pupo/Shutterstock Images

Rebeca Andrade: estrela que brilha em verde e amarelo

Texto: Ana Kubata

Rebeca Andrade, nascida em Guarulhos, São Paulo, é um nome que reverbera não apenas na ginástica artística brasileira, mas no cenário global do esporte. A trajetória da atleta é um verdadeiro testemunho de determinação e resiliência, características que a levaram a superar obstáculos e alcançar o ápice da ginástica mundial.

HISTÓRIA QUE INSPIRA

Criada em uma favela nos arredores de São Paulo por sua mãe, Rosa, que sozinha criou oito filhos, Rebeca superou inúmeras adversidades para alcançar o sucesso. Desde muito jovem, Rebeca mostrou um talento inato para a ginástica. Aos quatro anos, começou a treinar em um projeto social de iniciação ao esporte promovido pela prefeitura de Guarulhos. Sua habilidade rapidamente se destacou, e, aos 13, Rebeca já brilhava no cenário nacional ao vencer o Troféu Brasil, em 2012, superando ginastas consagradas como Daniele Hypolito e Jade Barbosa.

PRIMEIRA BRASILEIRA MEDALHISTA OLÍMPICA NA GINÁSTICA

Rebeca fez história nos *Jogos Olímpicos de Tóquio*, em 2021, quando se tornou a primeira mulher brasileira a conquistar duas medalhas em uma única edição olímpica. Ela garantiu a prata no indivi-



Foto: Salty View/Shutterstock Images



Foto: Cielo & Cielo Comércio de Artigos Esportivos LTDA

Foto: Anders Riishede/Shutterstock Images

dual geral e o ouro no salto, feitos que a colocaram em um patamar inédito na ginástica artística do país. Além dessas conquistas, sua performance elevou a moral do esporte no Brasil e inspirou toda uma nova geração de atletas.

DESAFIOS SUPERADOS COM SUCESSO

A carreira de Rebeca, porém, não foi poupada de desafios. Em 2015, ela sofreu sua primeira lesão no ligamento cruzado anterior (LCA), o que a afastou do Campeonato Mundial daquele ano. Determinada, ela se recuperou e foi fundamental para a classificação olímpica do Brasil para os Jogos do Rio 2016. Infelizmente, em 2017, uma nova lesão no LCA a afastou novamente das competições.

Mesmo diante de um segundo revés, ela retornou em 2018, apenas para enfrentar outra lesão no LCA em 2019 durante os Nacionais Brasileiros. Três cirurgias reconstrutivas poderiam ter encerrado a carreira de muitos atletas, mas Rebeca persistiu - e deu muito certo!

CONQUISTAS E LEGADO

Além das medalhas olímpicas, Rebeca também brilhou em Campeonatos Mundiais. Em 2021, ela conquistou uma medalha de ouro e uma de prata, e em 2022, sagrou-se campeã mundial no individual geral. No Campeonato Mundial de 2023, adicionou ao seu currículo uma medalha de ouro, três de prata e uma de bronze, consolidando-se como uma das maiores ginastas do mundo. No Campeonato Pan-Americano, ela também dominou os pódios, com uma medalha de prata em 2018 e dois ouros em 2021.

Em 2023, fez história novamente ao dar um verdadeiro espetáculo no Mundial de Ginástica Artística. A brasileira conquistou cinco medalhas: três de prata (equipes, individual geral e solo), uma de ouro (salto) e uma de bronze (trave). Com essas conquistas, ela se tornou a 11ª atleta na história a medalhar em todos os aparelhos. Esses feitos solidificam seu status como a maior atleta brasileira na história da ginástica artística.



Foto: Salty View/Shutterstock Images

LOS ANGELES 2028, **BRISBANE 2032!**



O que já sabemos das próximas Olimpíadas!

Foto: Microgen/Shutterstock Images

Texto: Ana Carvalho

Todos nós estamos com altíssimas expectativas para os *Jogos Olímpicos de Paris*, que se iniciam a partir do dia 26 de julho. Mas, para acontecer um evento dessa magnitude de quatro em quatro anos, a preparação entre o país-sede e o Comitê Olímpico Internacional (COI) se inicia muito antes. Tanto que as sedes para as próximas duas edições dos jogos já foram selecionadas. Para os ansiosos de plantão, a **Sport Life** reuniu tudo o que já se sabe sobre as próximas duas Olimpíadas!

LOS ANGELES 2028: ESPORTES NOVOS E LOGO MUTÁVEL

A capital estadunidense do cinema emprestará suas terras ensolaradas para sediar as próximas Olimpíadas! A escolha de Los Angeles, na Califórnia, como sede dos jogos de 2028, foi anunciada no dia 31 de julho de 2017. Sob o lema de "Siga o sol" (*follow the sun*, em inglês), a *LA28* vai contar com um logo superdiferentão, que foi cuidadosamente pensado para a internet - e possui nada menos do que 32 versões! A ideia partiu de um grupo de celebridades (entre elas, a cantora Billie Eilish e a atriz Reese Witherspoon) e diversos campeões olímpicos e paralímpicos, que acreditam que a melhor forma de mostrar Los Angeles para o mundo é através de suas vozes diversas. Para representar o quanto a cidade é múltipla, a letra "A" de *LA28* foi personalizada por cada membro desse grupo!

A competição está prevista para durar do dia 14 ao dia 30 de julho de 2028, e será a terceira vez que a cidade hospedará os jogos, que anteriormente ocorreram nas edições de 1932 e 1984.

OS ESPORTES QUE SERÃO ADICIONADOS NA *LA28*

- **Críquete:** que apareceu em edições anteriores, como em Paris 1900.
- ***Flag Football*:** uma novidade, suas regras lembram o futebol americano.
- **Lácrosse:** o esporte já esteve presente em algumas Olimpíadas, como em Londres 1908, e agora vai aparecer em uma edição reduzida, com seis jogadores ao invés de 10.
- **Beisebol:** que surgiu em Tóquio 2020 e segue sendo incorporado.
- ***Squash*:** outro completo novato, é um esporte com raquete e bolas de borracha.



Foto: Reprodução/Internet

BRISBANE, AUSTRÁLIA!

Com os EUA querendo repetir a dose e sediar os Jogos novamente, a famosa terra dos cangurus não ficou para trás e correu para se adequar como sede das Olímpiadas em 2032, depois de terem sediado a famosíssima *Olimpíada de Sydney* de 2000 e as *Olimpíadas de Melbourne* em 1956. Os Jogos estão previstos para iniciarem em 23 de julho de 2032, e a cidade de Brisbane, em Queensland, foi escolhida formalmente pelo COI em 10 de julho de 2021, sendo uma das maiores cidades do país e conhecida por sua beleza, já que é muito ensolarada e cortada por rios. O local foi escolhido por ser exemplo em sustentabilidade, mobilidade e já possuir parte da estrutura necessária para o evento. As obras seguem a todo vapor, e além de Brisbane, outras cidades australianas também irão sediar algumas competições, como Gold Coast, Melbourne, Sydney e Sunshine Coast sendo casa das disputas de vôlei, futebol, ciclismo, vela e alguns outros esportes.